



Oslo

Zespół ds. kryzysu psychospołecznego



Informacje i porady dotyczące reakcji w sytuacjach kryzysowych

Zdjęcie: Unsplash, Tyler-Nix

Polsk



Czym jest reakcja kryzysowa?



Reakcja kryzysowa jest naturalną reakcją emocjonalną na coś bardzo złego lub przerażającego. To znak, że Twoje ciało i umysł robią wszystko, co w ich mocy, aby zrozumieć i poradzić sobie z tym, co się stało.

Reakcje kryzysowe mogą być niewygodne i przerażające, ale nie są niebezpieczne. Reakcje często zaczynają się z natężeniem, ale z czasem stają się łagodniejsze.

Kiedy występują reakcje kryzysowe?

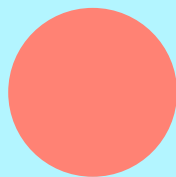
Reakcje kryzysowe mogą wystąpić w odpowiedzi na:

- Wypadek
- Przemoc i przestępczość
- Nagłą i niespodziewaną śmierć
- Kiedy tracisz kogoś, kogo kochasz
- Wojnę i konflikt

Niniejsza broszura zawiera informacje i porady dotyczące:

- Normalnych reakcji na sytuacje kryzysowe
- Natychmiastowego doradztwa pokryzysowego
- Porady dotyczące codziennego życia

Jakie są normalne reakcje na kryzys?



Ludzie różnie reagują na poważne sytuacje kryzysowe. Niektórzy mogą mieć bardzo oczywiste reakcje i okazywać swoje uczucia. Inni z kolei tłumią swoje emocje. U niektórych osób reakcja występuje po jakimś czasie – po kilku dniach, tygodniu, a nawet po kilku miesiącach. Wszystkie te sposoby reagowania są całkowicie normalne.

Wstrząs

Kiedy dzieje się coś bardzo złego lub przerażającego, może to wydawać się surrealistyczne. Wiele osób opisuje to jak oglądanie filmu. Dzieje się tak, ponieważ to, co Ci się przydarzyło, jest zbyt przytłaczające, aby od razu to przyswoić. Jest to sposób, w jaki organizm Cię chroni. Z biegiem czasu zaczniesz rozumieć, co się stało, a następnie przetwarzać swoje emocje.

Gniew

To normalne, że czujesz złość lub frustrację, gdy dzieje się coś złego. Ten gniew może negatywnie wpłynąć na Twoją rodzinę i bliskich przyjaciół. Możesz doświadczać nagłych wahań nastroju w ciągu dnia.

Twoje ciało jest w stanie podwyższonej gotowości. W kryzysie normalne jest, że stajesz się bardziej wrażliwy(-a) i roztrzęsiony(-a). Możesz wzdrygnąć na dźwięk głośnego hałasu lub zmienić sposób poruszania się. To normalne. Dzieje się tak, ponieważ Twoje ciało próbuje Cię chronić. Nazywamy to byciem w stanie gotowości. Pozostawanie w ciągłej gotowości i czujności jest męczące. Może okazać się, że wysysa to Twoją energię. W końcu Twoje ciało będzie w stanie bardziej się zrelaksować.

Zmienione nawyki żywieniowe

Twój apetyt może zmienić się i możesz jeść więcej lub mniej niż zwykle. Wiele osób nie odczuwa głodu i zapomina o jedzeniu. Niektórych boli brzuch, a inni mogą cierpieć na biegunkę lub zaparcia.

Żal

Żal jest silnym uczuciem smutku, często spowodowanym utratą ukochanej osoby. Gniew i ulga to inne powszechne reakcje na śmierć. Możesz również odczuwać żal z powodu przyszłości, która nie będzie taka, jak się spodziewałeś(-aś). Żałoba może trwać całe życie, ale z czasem zwykle staje się łatwiejsza do zniesienia.

Koncentracja i pamięć

Gdy przeżywasz kryzys, może być Ci trudniej skupić się na codziennych zadaniach. Brak koncentracji może wpływać na zdolność do pracy, nauki czy prowadzenia samochodu. Wiele osób ma również trudności ze skupieniem się w sytuacjach społecznych.

W kryzysie normalne jest również zapominanie o zupełnie zwyczajnych rzeczach. Możesz mieć trudności z zapamiętywaniem spotkań lub tego, co zostało powiedziane w rozmowie, czy zapomnieć wysiąść z autobusu na swoim przystanku, kupić czegoś w supermarkecie.

Reakcje fizyczne

Kiedy dzieje się coś poważnego lub trudnego, Twoje ciało może reagować na różne sposoby. Możesz zacząć się trząść, pocić lub mieć mdłości. Czasami możesz poczuć się słabo lub odczuwać przeszywający ból głowy. Twoje serce może zacząć bić szybciej i możesz odczuwać ucisk w klatce piersiowej.

Twoje mięśnie szyi lub ramion mogą być sztywne lub obolale. Jest to całkowicie normalne. Są to sposoby, w jakie Twoje ciało radzi sobie z trudną sytuacją.

Problemy ze snem

To normalne, że masz problemy ze snem. Być może często budzisz się w nocy, masz koszmary senne lub potrzebujesz więcej snu niż zwykle. Krótki okres braku snu nie jest niebezpieczny. Jeśli jednak Twoje problemy ze snem utrzymują się przez dłuższy czas, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

Co może pomóc w bezpośrednim następstwie kryzysu?

- Poszukaj towarzystwa kogoś, komu ufasz
- Zaplanuj przyjemną aktywność w grupie
- Zachowaj ostrożność podczas udostępniania szczegółów zdarzenia. Lepiej jest poczekać do następnego dnia po zdarzeniu.
- Pamiętaj o jedzeniu i nawodnieniu, nawet jeśli nie odczuwasz głodu ani pragnienia.
- Oczekaj ze snem conajmniej 6 godzin po incydencie. Zapobiegnie to utrwalaniu się złych wspomnień o tym, co się wydarzyło.
- Normalne jest, że nie możesz spać pierwszej nocy. To sposób, w jaki Twoje ciało radzi sobie z kryzysem. Nie jest to niebezpieczne.
- Uważaj na substancje odurzające i leki.



- Nie rozmawiaj z dziennikarzami. Poczekaj, aż odzyskasz kontrolę i będziesz mieć czas na refleksję.
- Uważaj na to, co udostępniasz w mediach społecznościowych. Późniejsze usunięcie tych wpisów może być trudne.

Co może pomóc Ci w radzeniu sobie z codziennym życiem w trwającym kryzysie?

- Staraj się trzymać tych samych codziennych rutynowych czynności, które wykonywałeś(-aś) przed kryzysem. Kładź się spać i budź się o tych samych porach, co wcześniej. Jedź i nawadniaj się w regularnych odstępach czasu, nawet jeśli nie odczuwasz głodu.
- Traktuj siebie dobrze. Rób przerwy, kiedy ich potrzebujesz. Rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, takie jak chodzenie na siłownię, piesze wycieczki lub spędzanie czasu z przyjaciółmi.
- Do Ciebie należy decyzja, z kim chcesz porozmawiać o tym, co się stało. Pamiętaj, że przyjaciele mogą również pomóc Ci oderwać myśli od incydentu.
- Przyjmij praktyczną pomoc i wsparcie od swoich bliskich.
- Nie szukaj ukojenia w narkotykach czy alkoholu. Na dłuższą metę sprawią one, że poczujesz się gorzej.
- Wróć do szkoły lub pracy, gdy tylko poczujesz się na to gotowy(-a). Porozmawiaj ze swoim przełożonym lub nauczycielem, jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia. Nie ma nic złego w tym, że nie radzisz sobie ze wszystkim w domu, w pracy czy w szkole tak dobrze, jak przed kryzysem.
- To normalne, że nawiedzają Cię smutne myśli i uczucia. Przy wsparciu otaczających Cię osób, codzienne życie stopniowo stanie się łatwiejsze.
- Jeśli nadal czujesz się źle, powinieneś/powinnaś porozmawiać z lekarzem.



Jak dzieci zazwyczaj reagują na kryzys?

Reakcje dzieci na kryzys często różnią się od reakcji dorosłych. Mogą one reagować w sposób skrajny: wyglądać na szczęśliwe, aby po chwili wybuchnąć smutkiem lub złością. Gdy dziecko nie do końca rozumie, co się stało, może to powodować silne reakcje. Czasami może minąć trochę czasu, zanim dziecko pokaże swoje reakcje. Każde dziecko jest inne. Nie ma tu „dobrego” lub „złego” zachowania.

Niektóre dzieci mogą cofnąć się w rozwoju i zachowywać się tak, jak wtedy, gdy były młodsze. Mogą mniej mówić, mieć problemy z trzymaniem moczu lub zapominać o rzeczach, które kiedyś umiały robić. Mogą również mieć problemy ze snem lub skarżyć się na koszmary senne.

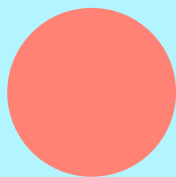
Daj dziecku możliwość uczestniczenia w pogrzebie lub nabożeństwie żałobnym, aby mogło się pożegnać i zrozumieć, że ktoś umarł. Wyjaśnij dziecku, jak potoczy się takie wydarzenie. Dzięki temu poczuje się ono bezpieczniej w danej sytuacji. Później porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak się czuło, uczestnicząc w takim wydarzeniu. Odpowiedz na wszelkie pytania.

Dzieci potrafią przystosować się i przetrwać trudne chwile. Najważniejsze jest, aby czuły się bezpiecznie i miały obok siebie dorosłych, którzy się nimi opiekują. Jeśli masz trudności z opieką nad dzieckiem w następstwie kryzysu, zwróć się o pomoc.

Co możesz zrobić, aby pomóc dziecku poczuć się bezpiecznie?

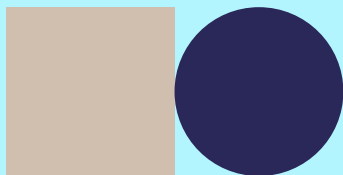
- Zachowuj się spokojnie przy dziecku.
- Pozwól dziecku spędzać czas z zaufanymi osobami, zwłaszcza gdy potrzebujesz przerwy.
- Wyjaśnij dziecku w prosty sposób, co się stało. Nie musisz tłumaczyć mu wszystkiego, ale postaw na szczerość.
- Odpowiedz na pytania dziecka.
- Dzieci potrafią poradzić sobie z tym, że dorośli są smutni. Wyjaśnij dlaczego.
- Obserwuj, jak radzi sobie dziecko. Porozmawiaj o myślach i uczuciach.
- Powiedz dziecku, że to nie jego wina, że stało się coś złego.
- Trzymaj się codziennej rutyny. Pozwól dziecku uczęszczać do szkoły i uczestniczyć w zajęciach rekreacyjnych.
- Porozmawiaj z opiekunami dziecka z przedszkola, ośrodka zdrowia lub szkoły, aby wspólnie je wspierać.
- Pozwól dziecku uczestniczyć w pogrzebach lub nabożeństwach żałobnych, jeśli tego chce.

Jak nastolatki reagują na kryzys?



Młodzież może reagować zarówno jak dorośli, a także jak dzieci. Może minąć trochę czasu, zanim nastolatek zrozumie, co się stało i zdoła uporządkować swoje myśli i uczucia związane z kryzysem. Nastolatkom w kryzysie może być trudno spędzać czas z przyjaciółmi, koncentrować się na odrabianiu lekcji lub uczestniczyć w zajęciach w sposób, w jaki robili to wcześniej. Nastolatki próbują radzić sobie z większością rzeczy samodzielnie. Mimo to ważne jest, aby dorośli okazywali im troskę i oferowali wsparcie, nawet jeśli o to nie proszą.

Młodzież potrzebuje jasnych informacji na temat kryzysu. Możesz pomóc nastolatkowi oderwać się i zrobić sobie przerwę od wiadomości i mediów społecznościowych. Bądź przy nim, rozmawiajcie razem i szczerze odpowiedz na jego pytania. Jeśli martwisz się o nastolatka, dobrze jest skontaktować się z kimś, kto może pomóc, np. z lekarzem lub szkolną służbą zdrowia.





Jak możesz pomóc nastolatkom poczuć się bezpiecznie?

- Wytłumacz nastolatkowi, co się stało w zrozumiały dla niego sposób.
- Zachęcaj do aktywności fizycznej. Pomaga to złagodzić stres i niepokój.
- Postuchaj, co mówi o swoich uczuciach i przemyśleniach.
- Uzbrój się w cierpliwość.
- Odpowiedz szczerze na wszystkie pytania.
- Porozmawiaj z nastolatkiem o tym, jakie treści czyta i pisze w mediach społecznościowych.
- Pokaż nastolatkowi, że Ci na nim zależy i że może na Ciebie liczyć.
- Odradzaj mu słuchanie lub rozpowszechnianie informacji, które mogą być fałszywe.
- Trzymaj się codziennej rutyny.
- Porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem szkolnym, aby wspólnie wesprzeć nastolatka. Pamiętaj, że nastolatek musi wyrazić na to zgodę.
- Obserwuj jego nawyki związane ze snem i upewnij się, że dobrze się odżywia.



O czym rodzina i przyjaciele powinni pamiętać, wspierając osobę w kryzysie?

Rodzina i przyjaciele powinni sami skontaktować się z osobą przechodzącą kryzys i podjąć współpracę w celu zapewnienia jej wsparcia i opieki. Dobrze jest wiedzieć, że jest ktoś, kto może pomóc w razie potrzeby. Na przykład, możesz ułatwić takiej osobie codzienne życie, pomagając jej w praktycznych obowiązkach, takich jak prace domowe, przygotowywanie posiłków, robienie zakupów, odbieranie dziecka z przedszkola lub towarzyszenie mu w zajęciach rekreacyjnych.

Przyjaciele i rodzina mogą uznać, że osoba w kryzysie unika z nimi kontaktu. W takich przypadkach ważne jest, aby uzbroić się w cierpliwość i spróbować ponownie nieco później. Nie czekaj zbyt długo z ponownym nawiązaniem kontaktu.

Osoby przechodzące przez kryzys często zauważają, że ludzie zaczynają zwracać na nie mniejszą uwagę w miarę upływu czasu. Wiele osób zostaje wtedy samych ze swoim smutkiem i emocjami. W takich chwilach wsparcie rodziny i przyjaciół jest szczególnie ważne.







Dane kontaktowe

Pogotowie psychospołeczne to Zespół ds. kryzysu psychospołecznego gminy Oslo. Oferujemy również lokalne wsparcie w sytuacjach kryzysowych we wszystkich gminach miasta.

Pogotowia psychospołecznego

Telefon: 23 04 05 00

Lokalizacja: Legevakten Trondheimsveien 233, Budynek 40

Pogotowie psychospołeczne w Klinice Wypadkowej i Ambulatoryjnej w Oslo (Legevakten) oraz nasze lokalne zespoły ds. kryzysu psychospołecznego oferują osobom uwikłanym w sytuacje kryzysowe, ich krewnym, świadkom i pomocnikom porady, wskazówki i doradztwo. Nie jest wymagane skierowanie od lekarza, a usługa jest bezpłatna.

Aby uzyskać informacje i porady dotyczące radzenia sobie z reakcjami w następstwie kryzysu, odwiedź naszą stronę internetową.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Pobierz aplikację SMART do zarządzania stresem

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

